

語りあい新聞

健康💡豆知識コーナー

季節の変わり目によく起きる症状にご注意！

◆風邪などの感染症

体力をしっかりつけて、かからないようにしましょう！

◆睡眠不足

生活習慣を正しましょう！よく食べて、よく寝る。

◆食欲不振

自律神経を整えましょう！

春の日差しや、春の匂いを感じるだけで自律神経が整います。

◆脱水

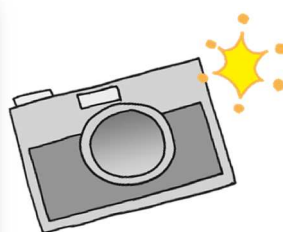
こまめに飲みましょう！体を温める飲料が良いです。



季節便り【桜の見どころをご紹介します】

ヘルパーさんたちが見つけた
桜のおススメスポットをご紹介します！

↓書写中学校前



←夢前川沿い(蒲田)



教えて下さい！



会社の裏庭に、突如咲いた薄紫色の小さなお花…
このお花の名前が分かる方、是非教えて下さい！

2017年 春号

春の季節レシピ【菜の花と牛肉の混ぜご飯】

〈材料:2人分〉

菜の花	100g	A 生姜のしぼり汁	小さじ1
塩	少々	砂糖	小さじ2
牛モモ肉(薄切り)	50g	酒	小さじ2
たまご	1個	しょうゆ	小さじ2
米	1合	B しょうゆ	小さじ1
甘酢生姜	適量	塩	少々

〈作り方〉

①米は30分以上つけましょう。
Bを加えて、ご飯を炊きます。

②菜の花は茎の端を落とします。
熱湯に、塩少々を加えてゆで、
ざるにとって水気をしぼります。
3cmの長さに切ります。

③牛肉は3~4cm長さに切ります。鍋にAと牛肉を入れて中火
にかけ、ほぐしながら煮汁がなくなるまでじっくり煮にします。

④卵を溶きほぐし、いり卵を作っておきます。

⑤食べる直前に、ごはん③と④を混ぜ、切った菜の花もどって
混ぜます。中央に甘酢しょうがをのせたら完成★



菜の花には、ビタミンや鉄・葉酸・ミネラル
などが豊富に含まれていておすすめです♪



社長秘書の
マロン君です！

あいヘルパーステーション

TEL:079-267-6868